

**Методичні рекомендації щодо профілактики учинень дітьми навмисних
самоушкоджень, суїциду, формування ціннісних ставлень
до життя й здоров'я у загальноосвітніх навчальних закладах
Харківської області**

Питання безпеки дитини, збереження її життя та здоров'я, формування уміння захистити себе в навколишньому середовищі є вкрай актуальними в системі освіти та виховання дітей та молоді.

Разом із тим, останнім часом спостерігається тенденція поширення учинень дітьми навмисних самоушкоджень, суїциду, дитячого травматизму. Фахівці зазначають, що серед причин такого становища – погіршення соціально-економічних умов, низький рівень життя, депресивний стан соціуму, поширення негативних тенденцій і антисоціальних проявів у суспільстві, жорстокість, байдужість або гіперопіка у сім'ї, дезадаптованість у навчальному закладі, низька нервово-психологічна стійкість дітей та молоді, невміння конструктивно вирішувати особистісні проблеми, відсутність стійких інтересів, цікавого організованого дозвілля, неможливість самовираження, самореалізації тощо.

Важливим є те, що травма (у тому числі – психологічна) та її наслідки в свою чергу загрожують здоров'ю і життю дитини, позначаються на сімейних та міжособистісних відносинах, погіршують самосприйняття дитини тощо.

Поширення спроб самоушкоджень, самогубств серед дітей та підлітків вимагають від педагогічних працівників більш відповідальної та чіткої роботи.

У цьому контексті перед сучасною школою постають наступні завдання:

- відстежувати емоційний стан дітей;
- запобігати будь-яким проявам жорстокості та насилля;
- формувати в школярів навички стресостійкості, конструктивного спілкування, безпечної поведінки, ціннісні ставлення до особистого життя і здоров'я, життя і здоров'я оточуючих, бажання вести здоровий спосіб життя;
- сприяти усвідомленню того, що правильні відповідальні дії кожної особи є запорукою збереження власного життя і здоров'я та здоров'я оточуючих;
- інформувати учнів про служби, до яких можна звернутися за певних обставин.

Велике значення в профілактиці суїцидальної поведінки має злагоджена робота спеціалістів психологічної служби і вчителів. Ефективність профілактичної роботи безпосередньо залежить від рівня обізнаності педагогічних працівників із зазначеної проблеми, компетентності щодо виконання необхідних дій.

Важливо! Роль учителя полягає у:

- здійсненні первинної профілактики суїцидальної поведінки;
- наданні допомоги в своєчасному виявленні дітей, схильних до суїцидальної поведінки.

1. Здійснення первинної профілактики суїцидальної поведінки.

Профілактика суїцидальної поведінки є складовою превентивної виховної діяльності в загальноосвітньому навчальному закладі. У профілактичній роботі варто урахувати, що школярі відрізняються певними психо-віковими особливостями,

які часто є додатковими чинниками ризикованої поведінки, травматизму.

Такими віковими особливостями дітей 1-4 класів можна вважати: недостатній розвиток довільної уваги, незначний соціальний та моральний досвід, орієнтацію на зовнішній контроль із боку дорослих, підвищену рухову активність, емоційність, імпульсивність та безпосередність поведінки, бажання постійно розширювати коло спілкування, наслідувати поведінку старших.

Діти середнього шкільного віку характеризуються відсутністю розвинених вольових якостей одночасно із потребою в самоповазі, в самоствердженні, у визнанні товаришів, позитивному ставленні з боку друзів. Саме тому вони часто прагнуть «виявити дорослість», експериментують. Відсутність у частини молоді навичок конструктивного спілкування, загальних принципів розуміння сутності найпростіших соціальних процесів і явищ призводить до конфліктів, стресових ситуацій, неадекватної та залежної соціальної поведінки.

Старшокласники відрізняються більшою самостійністю, упевненістю в своїх силах, можливостях, безкомпромісністю, бажанням та прагненням «долати труднощі», «пізнавати» себе, свої можливості, «робити відкриття», доводити та «відстоювати» власні теорії, позиції, уподобання, прихильності.

Здійснення первинної профілактики суїцидальної поведінки передбачає постійну увагу щодо:

- соціального захисту кожної дитини, вивчення її особливостей, сприяння розвитку особистості дитини, її здібностей і талантів;
- формування і розвитку класного колективу на засадах толерантності, визнання цінності кожного вихованця;
- організації цікавого та корисного дозвілля з урахуванням потреб і бажань учнів, за участі батьківської громадськості, з можливістю самореалізації кожної дитини;
- формування в школярів навичок безпечної поведінки, позитивної самореалізації, конструктивного спілкування, ціннісних ставлень до особистого життя і здоров'я, життя і здоров'я оточуючих, бажання вести здоровий спосіб життя.

Реалізація зазначеного є можливою в межах превентивної виховної діяльності. Крім цього, питання профілактики шкідливих явищ, ризикованої поведінки, формування здорового способу життя, ціннісних ставлень до життя і здоров'я інтегровані у зміст навчальних предметів, у тому числі – «Основи здоров'я», «Фізична культура», курс «Православна культура Слобожанщини» тощо, якість викладання яких треба підвищувати.

Так, ураховуючи, що якість життя людини, її здоров'я, безпека і благополуччя найбільшою мірою залежать від її поведінки та способу життя, як мету навчального предмета «Основи здоров'я» визначено зменшення уразливості дітей і молоді в умовах сучасного світу й підвищення особистісного і творчого потенціалу учнів та їхнього прагнення до самореалізації і життєвого успіху.

Протягом навчання учні мають оволодіти сприятливими для здоров'я психосоціальними та спеціальними компетенціями (життєвими навичками).

До психосоціальних компетенцій належать: позитивне сприйняття світу, позитивна самооцінка, самоконтроль, керування стресами, мотивації успіху і гартування волі, критичне і творче мислення, здатність аналізу проблем і прийняття виважених рішень, вміння вчитись, ефективне спілкування, співчуття, розв'язання конфліктів, протистояння негативним соціальним впливам тощо.

Проведення уроків у формі тренінгу, застосування активних та інтерактивних методів має задовольняти базові потреби учнів у спілкуванні, емоційному контакті, повазі до особистості, самоповазі, дружбі, товарищескості, належності до групи, набутті нових знань та вмінь для пізнання себе і світу, успіху, визнанні, творчій самореалізації. При цьому особливу увагу необхідно приділити формуванню позитивної мотиваційної установки учнів не лише на вибір безпечної поведінки, а й на активне, щоденне й неухильне виконання ними правил і вимог збереження життя і здоров'я.

Ключовим елементом виховної діяльності з питань запобігання суїциду в умовах навчального закладу є формування стійких навичок здорового способу життя на усвідомленій безпечної поведінки учнівської молоді. При цьому потрібно враховувати:

- вік та характерні для певного віку особливості психофізичного розвитку учнів (специфіку сприймання, мислення, уваги, емоційно-вольової та потребово-мотиваційної сфер особистості; типові для конкретного віку способи міжособистісної взаємодії тощо);
- особливості соціального оточення та життєвий досвід вихованців;
- рівень сформованості навичок безпечної поведінки.

Організація превентивного виховання має важливі особливості:

1. Інформація має бути достовірною, науковою, корисною для вихованців, не розширювати межі небезпечних знань (дотримуватися принципу «Не зашкодь»).
2. Формування мотивації на отримання знань: учні мають чітко усвідомлювати їх важливість для подальшого життя і здоров'я, захисту себе й інших людей.
3. Практичне спрямування заходів: їх результатом має бути формування навичок безпечної поведінки, усвідомлення кожною дитиною важливості власних якостей (уважності, обережності, відповідальності тощо) й навичок для захисту себе й оточуючих.
4. Інформацію слід надавати виключно в позитивній формі. Міфи, страхи, неприйняття, осуд заважають усвідомленню вірних шляхів вирішення проблеми.
5. Робота з профілактики – це, в першу чергу, попередження, недопущення ситуації безвиході. Кожна дитина має отримати те, чого їй особливо бракує – любов, турботу, інтерес, схвалення, допомогу, підтримку, бажання зробити життя іншої людини кращим.
6. Не можна: детально розглядати будь-які конкретні випадки здійснення самоушкоджень, суїциду, оскільки це має ефект реклами.

Ефективними в профілактичній діяльності є форми превентивної виховної роботи, які відповідають інтересам і потребам учнів, сприяють формуванню особистої позиції щодо проблеми, а саме:

- для учнів 1-4 класів: рольові та ситуативні ігри, вікторини, гра станціями «Я обираю здоровий спосіб життя», конкурси малюнків, перегляд навчальних мультфільмів, конкурс інсценованої казки тощо;
- для учнів 5-8 класів: вікторини, зустрічі з фахівцями (медиками, співробітниками МНС, ДАІ, правоохоронних, рятувальних, служб та ін.), перегляд тематичних фільмів з обов'язковим наступним обговоренням, тренінги, проектна діяльність, акції, квести;
- в превентивній роботі зі старшокласниками слід приділити особливу увагу активному способу пізнання (засідання «круглих столів» із залученням фахівців, проектна діяльність, акції «Життя і безпека», дискусії, розробка пам'ятки для молодших школярів, батьків). Ці форми спонукають молодь приймати відповідальність за власну обізнаність, власний вибір. Підлітку чи молодій людині легше розібратися, коли є можливість висловити свої думки і погляди, отримати

відповіді на питання. Групова робота сприяє обміну ідеями і взаємному збагаченню досвідом.

На уроках основ здоров'я та під час виховної роботи з учнями доцільно використовувати наступні вправи:

Вправа «Оповідання про себе»

Учням пропонується скласти про себе оповідання, використовуючи незакінчені речення (їх можна варіювати): «Я люблю, коли...», «Я боюся...», «Мені прикро, якщо...», «Умію добре...», «Мрію отримати в подарунок...»

Після розповіді можна поговорити про те, скільки в нашому житті є гарного, від чого ми отримуємо задоволення і просто радіємо.

Вправа «Прикрашаємо день»

Учням пропонується обговорити, як сонечко прикрашає день (сяє, зігріває, дарує сонячних зайчиків.) А чим людина може прикрасити свій день?

Вправа «Чим ми пишаємося»

Ця вправа допомагає зосередитися на тих позитивних набутках, які вже є в кожного з нас. Учитель кидає м'яч по черзі всім дітям із запитанням: «Чим ти пишаєшся?».

Гра «Інтерв'ю»

На заздалегідь підготовлених аркушах пишуться теми інтерв'ю (подорожі, друзі, кіно, свята, сім'я, майбутнє, професії та ін.). Учень витягує аркуш із темою й вибирає того, у кого буде брати інтерв'ю. Інтерв'юер може поставити 3-5 запитань. Далі той, хто відповідав на запитання, стає інтерв'юером. Наприкінці гри можна обговорити: що було важче, відповідати чи ставити запитання; на які ще теми хотіли б поговорити.

Вправа «Наші надії»

Такий вид роботи стимулює до обговорення важливих проблем, з якими зіштовхується людина у своєму житті. У ході цього завдання дуже важливо звернути увагу на різноманітність поглядів і толерантне ставлення до думки інших. Вправа дає змогу відстежити міркування учнів, їхню аргументацію, варіативність вирішення проблемних ситуацій.

Вправа «Надія на себе. Надія на інших. Надія на Бога»

Учні коментують життєві ситуації, визначають, на кого потрібно в них сподіватися, і записують у відповідний стовпчик.

Ситуації:

- | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| • людина загубила речі; | • людина хоче бути розумною; |
| • людина хоче мати багато друзів; | • людина втратила роботу; |
| • людина занедужала; | • людина хоче розбагатіти; |
| • людина не знає як вчинити; | • людина хоче бути щасливою та ін. |

Наприкінці вправи можна обговорити суперечливі думки.

Робота з батьками. Превентивна робота з питань запобігання травмуванню має спрямовуватися також на підвищення обізнаності батьківської громадськості (батьківський лекторій «Безпека заради життя і здоров'я», індивідуальні зустрічі з фахівцями, консультації тощо).

Батьки мають знати, що антисуїцидальними чинниками (ресурсами, що запобігають спробам самогубства) є:

- розвинуті навички спілкування у сім'ї, добрі, сердечні, щирі стосунки між усіма членами родини;
- розуміння потреб та особливостей розвитку, підтримка неповнолітніх у всіх сферах з боку батьків;
- прихильність сім'ї здоровому способу життя, оздоровчим практикам, спорту;

- уміння спілкуватися з однолітками і дорослими;
- наявність сенсу життя, життєвої мети, життєвого плану, життєвої перспективи;
- упевненість у собі, своїх силах, цінності своєї особистості, переконаність у здатності до досягнення життєвих цілей;
- відкритість новим знанням, здатність до їх засвоювання;
- розвиненість критичного мислення;
- активна участь дитини у громадській діяльності (спортивні змагання і події, клуби, товариства тощо);
- доброзичливі, врівноважені стосунки з однолітками (адаптованість) у навчальному закладі;
- гарні стосунки з вчителями та іншими дорослими;
- відкритість до думок і досвіду інших людей;
- уміння шукати і звертатися за допомогою при виникненні труднощів;
- прагнення радитися з дорослими при прийнятті важливих рішень;
- уміння концентруватися, шукати «ресурси» у кризових ситуаціях;
- «інтелектуальний опір» смерті в усіх її видах, в тому числі – самогубству.

2. Діяльність педагога щодо виявлення дітей, схильних до суїцидальної поведінки, педагогічна робота з ними.

Важливим аспектом профілактики суїцидальних тенденцій серед учнів є питання педагогічного відстеження емоційного стану учнів. Часто спілкуючись із дитиною, вчитель може побачити ознаки проблемного стану: напругу, агресивність, апатію, депресію, аутоагресивну поведінку тощо. Саме тому професійно важливими якостями педагога є спостережливість, вміння аналізувати, чуйність, емпатія.

Обов'язковою умовою також є організація дієвого патронажу сімей, у яких проживають діти «групи ризику», активна співпраця з батьками. За потреби, педагог може звернути увагу шкільного лікаря, практичного психолога, соціального педагога, батьків, адміністрації школи на ту чи іншу дитину.

Однак, робота з профілактики самогубств ускладнюється індивідуальністю їх вчинення, низьким рівнем обізнаності працівників, які здійснюють відповідну профілактичну роботу з дітьми, щодо типової поведінки підлітків, схильних до самогубств. Як наслідок – це призводить до неможливості своєчасного виявлення та вжиття відповідних заходів реагування зі сторони батьків, педагогів та інших дорослих осіб.

З метою результативного попередження таких випадків і спроб пропонуємо ознайомитись із базовою інформацією з цього питання.

Міфи і факти про самогубства

Хибні уявлення	Правда про самогубства
Самогубства здійснюються, в основному, психічно хворими людьми	Дослідження показують, що більшість неповнолітніх, які вчинили самогубства, були здоровими особами
Самогубство неможливо попередити. Якщо людина вирішила покінчити життя самогубством, то ніхто і ніщо не може її зупинити	Кризовий період має визначену тривалість і «потреба в самогубстві» у більшості людей є тимчасовою. Саме в цей період людина потребує теплоти, допомоги та підтримки
Існує такий тип темпераменту людей, які схильні до самогубства	Самогубство здійснюють люди різних психологічних типів залежно від сили

	психотравмуючої ситуації і її оцінки особистістю як нестерпної
Не існує ніяких ознак, які б вказували на те, що людина зважилась на самогубство	Як правило, передують нетипова, непритаманна раніше поведінка: різка зміна настрою, зміна поведінкової реакції, повна байдужість до всього, що відбувається навколо та у власному житті
Рішення про самогубство приходить раптово, без попередньої підготовки	Аналіз суїцидальних дій показує, що вони є результатом достатньо довгодіючої психотравматизації
Схильність до самогубства передається від батьків дітям	Якщо в сім'ї були випадки суїциду, або суїцидальних спроб, то вірогідність їх здійснення іншими членами сім'ї теоретично дійсно зростає, але прямої залежності не існує
Зниженню кількості самогубств сприяє активна пропагандистська робота в засобах масової інформації, розповіді про те, чому і як люди здійснюють самогубства	Існує залежність між повідомленнями про самогубства і зростання суїцидальної активності. У пресі необхідно обговорювати не сам факт суїциду, а якими засобами, крім самогубства, можна вирішити життєві проблеми.

Основними причинами скоєння навмисних самоушкоджень дітьми є:

- умови сімейного виховання: відсутність батька в ранньому дитинстві, матріархальний стиль відносин у родині, де були випадки самогубств;
- алкоголізм батьків, батьківська жорстокість, насильство у сім'ї;
- втрата довіри у стосунках із батьками;
- конфлікти в родині, з друзями чи однокласниками;
- негаразди в особистому житті на ґрунті нерозділеного кохання чи розставання з коханою людиною;
- ускладнена адаптація до нових умов навчання, проживання;
- знущання з боку однокласників, товаришів, булінг, втрата соціального статусу в колективі, ізоляція від соціального оточення;
- залучення та причетність до різних неформальних молодіжних течій, участь у комп'ютерних «групах смерті»;
- страх перед відповідальністю за скоєний злочин;
- азартна ігromанія (де практикуються грошові ставки або виконання чужих бажань);
- психічні розлади,
- смерть або втрата близької людини, особливо якщо це був суїцид;
- вживання алкоголю, психо-активних речовин;
- глибокі почуття депресії, безнадійності та безпомічності, безпорадності, відсутність перспектив і цілей у житті;
- гостре прагнення «нового досвіду», «гри» при високому рівні азартності;
- низьке матеріальне забезпечення родини;
- маніпулятивні спроби, бажання привернути до себе увагу тощо;
- невизначеність особистісних інтересів, нахилів, неорганізоване дозвілля;
- комп'ютерна залежність як довготривале перебування у вигаданій реальності;
- відсутність страху смерті, неусвідомлення можливості власної смерті.

Характерні риси осіб, які мають ризик до скоєння суїциду:

- невпевненість в собі;
- низький чи занижений рівень самооцінки;
- нереалізована потреба у самореалізації;
- висока потреба у розумінні та підтримці з боку оточуючих;
- несамотійність та труднощі у подоланні перешкод при прийнятті рішень;
- конформність – здатність до зміни власної моделі поведінки під впливом реального або уявного тиску або суджень інших людей;
- зниження рівня оптимізму та активності у складних життєвих ситуаціях;
- схильність до самообвинувачення, перебільшення своєї провини, надмірного почуття сорому.

Суїцидальна поведінка включає усі прояви суїцидальної активності – думки, наміри, висловлювання, загрози, спроби самогубства. Важливо звертати увагу на раптову зміну поведінки та висловлювання підлітків, схильних до кризових ситуацій і суїцидальних спроб.

Поведінкові прояви, на основі яких можна вчасно виявити дітей з високим ризиком вчинення суїцидальних дій:

- відкрите висловлювання про бажання покінчити з собою (товаришам по навчанню, знайомим): «Мені усе набридло!», «Не хочу нікого бачити, не хочу нічим займатися!», «Навіщо мені жити?», «Який сенс в тому, що я живу?», «Потерпіть, недовго Вам залишилося мучитися!», «Ви ще пожалієте, але буде пізно!»;
- скарги на дурні передчуття: «Я відчуваю, що скоро помру!», сни про смерть, що повторюються;
- підвищений, стабільний інтерес до питань смерті, загробного життя, похоронних ритуалів, засобів самогубства;
- наведення особливого порядку у своїй кімнаті, серед своїх особистих речей, роздавання улюблених речей товаришам, остаточне з'ясування стосунків;
- тривалий стан внутрішньої зосередженості, що не було раніше для дитини характерним, відсутність бажання спілкуватися з друзями, родичами, ходити в гості, грати, вести активний спосіб життя;
- таємні приготування до чогось, що дитина відмовляється пояснювати;
- непрямі «натяки» на можливість скоєння суїциду («репетиція» самогубства, а саме: прилюдна демонстрація петлі з ременя, мотузки, імітація самогубства тощо);
- активна попередня підготовка, цілеспрямований пошук засобів покінчити з собою та створення відповідних умов (накопичення отруйних і лікарських препаратів).

Вплив Інтернету. Звертаємо увагу, що останнім часом все більше трапляється інформації про випадки підліткового травмування, суїциду, пов'язані з Інтернет-мережею, а саме: в соціальних мережах поширюється низка ігор, що призводять до самогубств. Варто враховувати, що довга практика комп'ютерних ігор заклала в дітях несерйозне уявлення про смерть (в іграх діти постійно гинуть і знов воскрешаються, маючи декілька життів). Також комп'ютерні ігри розпалюють у дітях азарт і потребу в його задоволенні, що стає причиною ризикованої поведінки, пошуку гострих почуттів, щоразу більш гостріших. Разом із цим формується емоційна нестабільність, яка призводить до так званих спонтанних суїцидів. У такому випадку оточуючі дорослі мають бути готовими до оперативних дій у наданні адекватної допомоги таким

підліткам. Профілактична робота має будуватися спільно з батьками на послабленні ігрової та комп'ютерної залежності дітей як першопричини.

Стрес також має негативну дію на дитину. В ситуації стресу свідомість починає працювати гірше/слабше. В цей час на думку можуть прийти ідеї, почуті раніше. Нагадуємо, що рівень критичного мислення у дітей невисокий, вони не здатні аналізувати інформацію, що надходить з екрану телевізора чи комп'ютеру, бо швидкість її надходження значно швидше, ніж дитячий мозок здатний аналізувати. Тому така інформація проходить без фільтрів і сприймається як найкращий варіант.

Рекомендації.

1. Довірливі стосунки. Стосунки педагогів із учнями мають ґрунтуватися на принципі «школа - безпечне середовище». Для цього важливо пам'ятати, що базовими потребами дитини будь якого віку є бажання бути необхідним комусь, бажання щоб тебе розуміли, поважали, вірили у тебе, не контролювали і не пригнічували, любили. Аби з дітьми будувалися довірливі відносини з боку дорослих, останні мають бути щирими у повсякденному житті, спілкуватися без приниження, з повагою, розумінням, виявляти зацікавленість, готовність допомогти. Якщо дитина відчуває з боку класного керівника чи іншого педагога таке ставлення до себе, вона усвідомлює можливість звернутися до нього за допомогою у разі потреби, не маючи при цьому негативних наслідків. Якщо ж такої людини немає (або дитина не відчуває, що таке звернення не буде мати травмуючих для себе наслідків) у її близькому оточенні, то в критичній ситуації (дорослі можуть не вважати цю ситуацію критичною) вона може прийняти спонтанне хибне рішення.

2. Телефони довіри. У доступних місцях навчального закладу мають бути розміщені телефони гарячих ліній, куди вони можуть звертатися по допомогу цілодобово.

3. Допомога з боку дорослих. При виявленні дитини у станах, які описані вище, слід:

- у випадку високого суїцидального ризику не залишати дитину одну;
- негайно звернутися до спеціалістів (заступника директора з виховної роботи, практичного психолога, соціального педагога тощо). Взаємодія фахівців має бути спрямована на позитивну зміну мікросередовища дитини та надання системної соціально-психологічної підтримки;
- спілкуючись із дитиною, не слід сперечатися, варто запитувати про його потреби, сподівання, мрії, приємні спогади, уникати травмуючих питань;
- якщо дитина згодна спілкуватися – уважно вислухати її, не надаючи ніяких рецептів вирішення проблем;
- ненав'язливо спробувати зацікавити дитину справою, включити в позитивну діяльність з урахуванням її уподобань, нахилів, бажань;
- уважно ставитися до найменших перемог вихованця, надавати вербальну підтримку;
- формувати позитивне налаштування, допомогти формувати позитивні життєві цілі, сприяти актуалізації наявних життєвих ресурсів, навичок захисту в складних життєвих обставинах, пропонувати конструктивні підходи, вселяти надію;
- використовувати засоби піднесення цінності особистості дитини, її життя.

При цьому слід неухильно дотримуватися педагогічної етики: сприймати суїцидента як особистість, ставитися до нього з повагою, запобігати широкої уваги до дитини, дотримуватися нерозголошення фактів суїцидальних випадків у шкільному середовищі, під час спілкування формулювати позитивно-конструктивні фрази:

Висловлювання дитини	Як діяти
«Ненавиджу школу та ін.»	ЗАПИТАЙТЕ: «Що відбувається у НАС, через що ти себе так почуваєш?» НЕ кажіть: «Коли я був у твоєму віці... та ти просто ледар!»
«Усе здається таким безнадійним»	СКАЖІТЬ: «Іноді всі ми відчуваємо себе пригніченими. Давай подумаємо, які в НАС є проблеми та яку з них потрібно вирішити в першу чергу.» НЕ кажіть: «Подумай краще про тих, кому ще гірше, ніж тобі.»
«Усім було б краще без мене!»	СКАЖІТЬ: «Ти багато значиш для нас, і мене турбує твій настрій. Скажи, що відбувається?» НЕ кажіть: «Не кажи дурниць. Давай поговоримо про щось інше.»
«Ви не розумієте мене!»	СКАЖІТЬ: «Розкажи мені як ти себе відчуваєш. Я дійсно хочу це знати.» НЕ кажіть: «Хто ж може зрозуміти молодь в наші дні?»
«Я зробив жахливий вчинок.»	СКАЖІТЬ: «Давай поговоримо про це.» НЕ кажіть: «Що посієш, те й пожнеш!»
«А якщо у мене не вийде?»	СКАЖІТЬ: «Якщо не вийде, я знатиму, що ти зробив усе можливе.» НЕ кажіть: «Якщо не вийде, то недостатньо постарався!»

Головне – бути уважним до кожного учня, будувати довірливі стосунки, допомагати дитині в будь-яких ситуаціях не відчувати безнадійності.

Використані джерела:

1. Войтко В. Характерні особливості суїциду та суїцидальної поведінки: [навчально-методичний посібник] / В. Войтко. – Кропивницький: КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2016. – 44 с.
2. Волкова А.Н. Психолого-педагогическая піддержка детей суицидентов // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 1998. – №2. – С. 36-43.
3. Надання психологічної допомоги молоді, яка схильна до суїциду чи здійснила спробу суїциду: Методичні рекомендації. – Харків: Харківська академія неперервної освіти, 2013. – 76 с.
4. Попередження суїцидальної поведінки дітей та підлітків. Методичні рекомендації // Все для вчителя. – 2004. – № 10-11. – С.53-64.
5. Психологія суїциду: Посібник / За ред. В.П. Москальця. – К.: Академвидав, 2004. – 288 с.
6. Рибалка В.В. Психологічна профілактика суїцидальних тенденцій в учнівській молоді: Методичні рекомендації. – К.: ІПППО АПН України, КФ ВМУРОЛ «Україна», ПП Щербатих О.В., 2007. – 68 с.

Методичні рекомендації уклали:

Берзіня О.О., Гніда Т.Б., Колісник О.В., Разводова Т.Б., методисти Центру практичної психології, соціальної роботи та здорового способу життя КВНЗ «Харківська академія неперервної освіти».

Ігнат'єв, 705-02-91
Байназарова, 705-02-81
Покроєва, 731-21-31